

Timemanagement in (bijna)

10

SECONDEN

TOOLBOX VOOR MEER PLEZIER EN MEER
RESULTAAT IN HET ONDERWIJS

CAREL DE VRIES

COLOFON

Ontwerp en vormgeving: Miranda de Groot, Twin Media bv

Illustraties: Simon van Kessel

Drukwerk: Publishers Services

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

www.bbpublishers.nl/toolbox

ISBN 9789491757778

1e druk, februari 2019

© 2019 Carel de Vries

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	6
<hr/>	
WERKDRUK	9
Hoe ziet jouw werkdruk eruit?	10
Wat is werkdruk?	15
De regie houden	21
<hr/>	
TOOLBOX	29
Ga slim om met e-mail	30
Doe één ding tegelijk	33
Gebruik de 2-minutenregel	35
Neem beslissingen	36
Begin met dingen waar je tegenop ziet	38
Hak grote projecten in kleine stukjes	39
Doe minder zelf; delegeer	40
Voorkom vragen	41
Leer handig plannen	42
Verminder piekbelastingen	44
Geef voorrang aan zaken die voorrang verdienen	45
Vergader efficiënt	48
<hr/>	
VOLHOUDEN	51
Hou vol	52
<hr/>	
Onderwijsprofessionals over de training	56

Inleiding

In het onderwijs werken bevlogen mensen voor een mooi ideaal. Zij zien hun idealen graag verwezenlijkt. Maar in hun geestdrift gaan ze ook snel de grens over van te veel werk en verantwoordelijkheid op zich nemen. Veel mensen gaan gebukt onder een onacceptabele werkdruk. Ze worden er ziek van, velen vallen uit. In mijn carrière in het onderwijs heb ik daar talloze voorbeelden van gezien. Volgens mij is veel leed te voorkomen door slim timemanagement.

Een belangrijke inspiratiebron voor mij is de gedachte dat iedereen talenten heeft en dat het zonde is om die talenten niet optimaal te benutten. Als je doet waar je goed in bent en wat je leuk vindt – dat zijn vaak dezelfde dingen – dan werk je met plezier en krijg je energie van je werk in plaats van dat het je te veel energie kost.

Met dit boekje wil ik je graag helpen om je talenten optimaal in te zetten en minder tijd en energie te verliezen aan dingen waar je niet goed in bent. Het resultaat is meer plezier, meer resultaat en veel minder stress. Bij timemanagement is het belangrijk dat je een paar keer per dag even stilstaat en zaken plant, prioriteert en overzicht creëert. 10 seconden is wat weinig, maar

in een mum van tijd leer je vaardigheden die je helpen tijdig prioriteiten te stellen en vooruit te kijken. Bovendien levert het je ook veel tijd op. En nog belangrijker: rust in je hoofd.

Dit is een dun boekje, maar er staat veel in. Ik heb de belangrijkste energievreters op een rij gezet, en geef adviezen over hoe je ze de baas kunt worden. E-mail is verreweg het allergrootste energielek, vergaderen is een goede tweede, maar er zijn er nog veel meer.

Je kunt het van begin tot eind doornemen. Maar je kunt ook direct naar de hoofdstukken gaan waar je het meeste belangstelling voor hebt. Dan heb je meteen een belangrijk thema in timemanagement te pakken: keuzes maken en prioriteren. Timemanagement gaat voor een groot deel over je eigen gedrag. Dat verander je niet zomaar met een boekje. Achterin geef ik een paar tips over hoe je de inzichten die je hebt opgedaan ook echt in de praktijk kunt brengen en volhouden. Leren doe je pas echt door het te doen. Daarbij helpt intervisie, een training of coaching. Je eigen leerlingen en studenten kunnen ook niet alles in één keer.

Carel de Vries

Ede, november 2018

Je vindt me op www.eduxtens.nl en kunt me bereiken op 06 4546 0173 of via e-mail: carel.devries@eduxtens.nl

WE RIJK DRUK

Deel 1

JE HEBT MEER INVLOED OP JE WERKDRUK
DAN JE ZOU DENKEN. WE GAAN HET
HEBBEN OVER WAT WERKDRUK IS EN HOE JIJ
DE REGIE OVER JE WERK KAN NEMEN.

Hoe ziet jouw werkdruk eruit?

Eveline (22) staat met hart en ziel voor groep 4 van een basisschool. Passend onderwijs, elk kind geven wat het nodig heeft, daar gaat ze helemaal voor. Maar steeds vaker stelt ze vast dat ze helemaal geen tijd en energie kan steken in die dingen waar ze in gelooft. De bureaucratie vreet bijna al haar tijd en energie op. Rapportages, vergaderingen met het team, oudergesprekken, evaluaties, al die rompslomp neemt haar helemaal in beslag. 'Ik ga voor een 10, maar geef mezelf aan het eind van de dag nooit een hoger cijfer dan een 7', zegt ze tegen haar vriend. Eveline heeft last van spanningsklachten en fantaseert over een nieuwe start als hoogbegaafdencoach of iets met dieren.

Aygun (40) heeft een superdruk leven. Jonge kinderen, een man met een fulltime baan, en zelf is ze een van de sfeermakers op de basisschool, waar ze leerkracht is in groep 7. 'Ik kan gewoon geen nee zeggen', zegt ze lachend als het haar allemaal weer eens te veel wordt. Haar man vindt dat ze te veel extra werk op haar schouders neemt. 'Maar ja, het moet tóch gebeuren', zegt zij dan. 'En als ik het niet doe, dan doet niemand het.' Aygun is moe en in haar hoofd is het nooit stil. Had ze nou die moeder gevraagd om te helpen bij de les over assertiviteit? Is ze niks vergeten voor het sinterklaasfeest?

Maarten (55) is al dertig jaar docent wis- en natuurkunde aan een scholengemeenschap voor havo en vwo. De laatste tijd denkt hij regelmatig aan zijn pensioen. Hij heeft niet zo veel zin meer in zijn werk. Vijftien jaar geleden was hij nog de held van de school; hij had een aanpak bedacht om verschillende exacte vakken te integreren in een projectgestuurde methode die landelijk enthousiast werd ontvangen. Maar dat was toen. Maarten bereidt vergaderingen niet meer voor, hij laat de zaken op z'n beloop. 'Het onderwijs is door alle bezuinigingen echt niet meer leuk', zegt hij tegen iedereen die het wil horen. 'Maar ja, wat kan ik op mijn leeftijd anders?'

John (48) is sinds drie jaar teamleider bij een groot ROC. Hij is trots op zijn promotie, maar vindt wel dat hij veel te veel 'ballen in de lucht moet houden'. Docenten willen van alles van hem en de directie is ook veel-eisend. Altijd zijn er wel brandjes te blussen en de hele dag wordt hij gestoord door mensen die binnenlopen, mailen of appen.

John heeft 8000 mailtjes in zijn inbox. Er zitten ook veel reminders tussen: Heb je hier al over besloten? Komt dat er nog aan? Minstens twee avonden per week is hij thuis aan het werk en ook op zaterdagochtend klapt hij de laptop van school nog wel eens open. Zijn wekelijkse avondje zaalvoetbal zegt hij steeds vaker af in de appgroep: 'Sorry jongens, druk druk druk.'

Herken je de problemen van deze mensen? Op wie lijkt jij het meest? Kun je aan de hand van deze voorbeelden bedenken voor welke klachten jij graag een oplossing zou willen vinden? Dat wordt je agenda bij het lezen van dit boekje.

HOE ZIET JOUW TOP 3 ERUIT VAN DE KLACHTEN OF FRUSTRATIES WAAR JE VANAF WILT?

1
2
3

In de trainingen en coaching die ik over timemanagement geef, heb ik inmiddels geleerd om vrij snel te zien waar het probleem zit. Eveline bijvoorbeeld vraagt zich nooit af of al die bureaucratie wel nodig is en zoveel tijd moet kosten. Kan ze er niet gewoon mee stoppen? Ze neemt niet de regie over haar werk, terwijl dat wel zou kunnen. Bovendien is ze wellicht wat te perfectionistisch. Dat kost te veel tijd en energie en geeft onvrede over haar eigen functioneren.

Aygun is een klusjesmagneet. Iedereen weet dat je bij haar allerlei taken kwijt kunt. Wel zo makkelijk voor haar teamleider en collega's. Ze plant niet, alles zit in



**LEREN OM
VRIENDELIJK NEE
TE ZEGGEN EN
GRENZEN AAN
TE GEVEN.**

haar hoofd, ze vertrouwt op haar ervaring. Als ze niet ingrijpt, krijgt ze zeker een burn-out. Aygun moet eerst leren om vriendelijk nee te zeggen en haar grenzen aan te geven.

Maarten heeft eigenlijk geen doelen meer. Dan is er niks meer aan, want er is niets waar je naar verlangt of wat je uitdaagt. En dan valt alles zwaar. Hij staat voor een keuze die hij onbewust uitstelt: wil ik in het onderwijs blijven (en er dan vol voor gaan) of iets anders gaan doen buiten het onderwijs?

John doet vooral de dingen die hij leuk vindt, moeilijke klussen stelt hij steeds uit. Hij vindt delegeren lastig, plant niet, hakt geen knopen door en maakt niets af.

Daardoor heeft hij veel te veel onafgemaakte taken op zijn overvolle bureau en moet er van alles vlak voor de deadline gedaan zijn. John moet vooral zijn docenten inzetten, minder zelf doen en meer prioriteiten stellen. Soms moet hij ook beslissen om zaken *niet* te doen. Maar dat vindt hij lastig.

○ Wat is werkdruk?

Eerst het slechte nieuws: als je last hebt van werkdruk, dan ligt dat grotendeels aan jezelf. Maar er is ook goed nieuws: als je last hebt van werkdruk, dan ligt dat grotendeels aan jezelf. Je kunt er dus iets aan doen. Ongeveer een derde van de mensen die in het onderwijs werken, heeft behoorlijk veel last van werkdruk. Het is een groot probleem. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (2017) voelt meer dan de helft van de mensen in het onderwijs zich vaak 'leeg'. Eén op de vijf heeft burn-outklachten. Te snel moeten werken, te hard werken en te veel moeten doen, dat zijn de meest voorkomende klachten. Het onderwijs scoort op dit punt veel hoger dan andere sectoren in Nederland.

Het gevoel van hoge werkdruk leidt tot stress. Je loopt voortdurend achter de feiten aan en voelt je telkens tekort schieten. Langdurige stress leidt tot oververmoeidheid, psychosociale overbelasting en burn-out.

OORZAKEN VAN WERKDruk IN HET ONDERWIJS

Je kunt veel oorzaken aanwijzen voor de werkdruk in het onderwijs. In trainingen hoor ik vooral oorzaken die buiten de invloedssfeer van de school liggen:

**ALS JE LAST HEBT
VAN WERKDRUK, DAN
LIGT DAT GROTEN-
DEELS AAN JEZELF.
JE KUNT ER DUS
IETS AAN DOEN.**

- Bezuinigingen, te laag salaris met weinig carrière-kansen
- Steeds nieuwe maatschappelijke eisen aan het onderwijs
- Veel bureaucratie en verantwoording
- Mondiger studenten, leerlingen en ouders
- Reorganisaties

Al deze factoren kun je nauwelijks beïnvloeden, je kunt er beter geen energie in steken. Klagen hierover leidt alleen maar tot het weglekken van energie.

In de werksituatie op scholen zie je ook veel factoren die werkdruk veroorzaken:

- Veel administratieve taken bij onderwijsgevendenden
- Een inefficiënte vergadercultuur
- Een grote *span of control* voor teamleiders, afdelingsmanagers en coördinatoren
- Piekbelastingen
- Onduidelijke communicatie

Een deel van deze factoren kun je aanpakken door zelf het goede voorbeeld te geven. Of ze bijvoorbeeld aan te kaarten via je teamleider of in de medezeggenschapsraad. Je zult met sommige omstandigheden moeten leren omgaan.

In de onderwijsprofessional zelf vind je de belangrijkste en meest beïnvloedbare factoren voor werkdruk:

- Perfectionisme
- Onbalans in moeten, mogen en kunnen. Je vindt zelf dat je bepaalde dingen moet doen, maar je hebt er geen tijd voor of je kunt of mag het niet doen.
- Moeilijk 'nee' kunnen zeggen
- Een groot verantwoordelijkheidsgevoel voor leerlingen

BURN-OUT

Een burn-out kan ontstaan door een toevallige samenloop van omstandigheden of door langdurige blootstelling aan een te hoge werkdruk.

Een afdelingsmanager kan bijvoorbeeld bezwijken wanneer er plotseling veel ziekteverzuim is, het aantal eerstejaars onverwacht hard groeit, er een nieuw onderwijssysteem wordt ingevoerd en de inspectie met een slecht rapport komt.

Vaker zie je dat mensen het werk te zwaar vinden door structurele factoren in de organisatie of in henzelf.

Bijvoorbeeld:

- Een slechte werkplek
- Parttimers met meerdere werkgevers
- Streven naar perfectie, de lat te hoog leggen
- Onvoldoende aanleg voor managementtaken of het docentschap

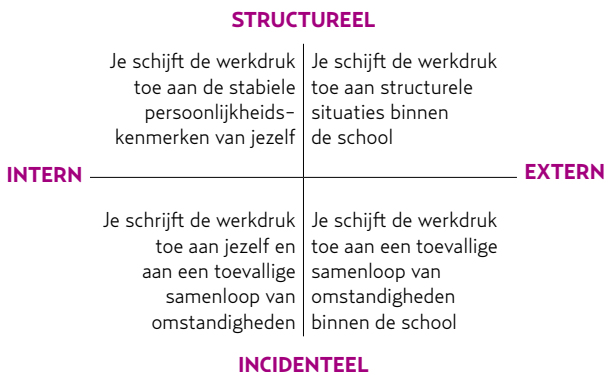
Opvallend vind ik dat in maatschappelijke discussies over werkdruk de oplossing vaak wordt gezocht in een hoger salaris. Je kunt je afvragen of een hoger salaris jouw werkdruk echt zou verminderen.

WAAR LOOP JIJ TEGENAAN?

Denk even na over de oorzaken van de werkdruk die jij ervaart. Maak een lijstje. Doe het spontaan in maximaal vijf minuten.

Welke oorzaken liggen bij jezelf en welke liggen buiten jezelf? Zijn ze structureel of incidenteel?

Zet voor elke oorzaak een stip in dit kwadrant. Een structurele oorzaak die buiten jezelf ligt, krijgt bijvoorbeeld een stip in het vak rechtsboven.



Het kan je helpen om een collega te laten meekijken.

Staan jouw stippen vooral linksboven? Dan kun je veel winst behalen. Want hier zitten de hardnekkige energievreters die binnen je eigen invloedssfeer liggen.

Heb je vooral stippen rechtsboven gezet? Dan leg je de oorzaken helemaal buiten jezelf. Ik adviseer je om nog eens kritisch naar jezelf te kijken, of de politiek in te gaan.

Scoor je vooral in de twee onderste vakken? Dan heb je vooral last van incidenten. Die zijn meestal niet te voorkomen. Wat je kunt doen om er minder onder gebukt te gaan, is niet de hele dag en de hele week vol plannen en goed prioriteren en keuzes maken.